

Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии

Гатина Татьяна Рашитовна

**СВЯЗЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ВРЕМЕННОЙ
ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
КОМПАНИИ**

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)
Направление «030300.68 – Психология»

Квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой

_____ С.А. Минюрова
(подпись)

Научный руководитель:

Маргарита Леонидовна
Мельникова

канд. психол. наук, доцент
кафедры общей психологии

(подпись)

Руководитель магистерской
программы

_____ **Е.А. Ставропольцева**
(подпись)

(дата)

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СВЯЗИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ.....	10
1.1 Характеристика понятия «установка» личности в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2 Понимание рациональности - иррациональности в психологии.....	
1.3 Виды, функции и структура иррациональных установок.....	33
1.4 Временная перспектива: понятие, функции, структура.....	41
1.5 Психологические особенности деятельности фармацевтической компании.....	
1.6 Выводы по первой главе	51
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ.....	5
2.1 Дизайн эмпирического исследования.....	5
2.2 Характеристика выборки и обоснование методов исследования.....	
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	
2.4 Выводы по второй главе	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	90
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Восприятие мира человеком это очень активный процесс. То, что видит человек вокруг – это не то, что существует реально в жизни, а то, что высвечивается посредством внутренних личностных механизмов – представлений и убеждений. Субъективная картина реальности личности формируется под влиянием сильной убежденности в чем-то. Формироваться такие убежденности начинают обычно в раннем детстве, которые закладываются под влиянием родительской семьи, семейных традиций. В раннем детстве установки закладывают значимые старшие: мамы, папы, бабушки и дедушки, воспитатели и учителя и т.д., чье авторитетное мнение не оспаривается, а принимаются как истина в последней инстанции. В процессе познания мира в подростковом и юношеском возрасте формированию мировоззрения способствуют социальные институты, а также критическое отношение к миру, юношеский максимализм и активная жизненная позиция молодых людей. В психологии разными авторами используются термины «установка» или «убеждение», которые являются синонимами.

По мнению Альберта Эллиса в психологии установки подразделяются на рациональные и иррациональные. Рациональные (положительные) установки еще их называют ресурсными, потому что предполагается, что эти установки придают человеку силы двигаться вперед, позволяют быть более адаптивным в жизни, лучше понимать себя и других людей, облегчают получение благ в мире и благотворно влияют на общее состояние здоровья человека. Иррациональные (отрицательные) установки их называют еще нересурсными, потому что считается, что они приносят в жизнь индивида дисгармонию, критичность, категоричность, которая тормозит развитие

личности, формирует неуверенность в себе, вносит самоограничения и деструкции. [25]

Ограничивающие убеждения обычно надуманы человеком, не имеют под собой никаких конструктивных оснований, а также они не являются приговором. Осознав эти установки, человек переосмысливает свое поведение, а в некоторых случаях привычки, тем самым преодолевая ограничения и повышая собственную самодостаточность и ресурсность.

Актуальность исследования: Одно и тоже событие у людей вызывает разную эмоциональную реакцию. Почему так происходит? Потому что на оценку происходящего, каждый человек опирается на свой предыдущий опыт, свои суждения и эмоции. Степень адекватности реакции на событие и адаптации в жизни будет обусловлена установками, которые у него сформировались в его картине мира. Важное значение имеет «набор» этих установок, поскольку они влияют на его реализацию, поведение, самодостаточность и уверенность в себе. Поэтому важное значение имеют исследования в психологии, направленные на изучения установок, а также пути формирования таких убежденностей личности.

Именно сейчас в условиях современного мира, нестабильной политической, экономической и социальной жизни человека, такие исследования приобретают особую актуальность, потому что требуют от личности гибкости мышления, поиску нестандартных решений и отказу от шаблонного восприятия действительности.

В эпоху эры водолея наша страна подверглась глобальным переменам как в обществе, так и в личном мировоззрении граждан. Для успешной адаптации в социуме, человек должен применять значительные моральные усилия, и от того какие у него внутренние установки, это может облегчать или затруднять процесс социализации. Внутренние установки, которые вызывают негативные эмоции (злость, вину, стыд, страх и т.д.), а также

препятствуют достижению и постановке цели индивида, приводят к неэффективным формам поведения, таким как откладывание, избегание и т.д. в рамках рационально-эмотивного подхода рассматривались как иррациональные.

Изучение и понимание истоков возникновения иррациональных установок, а также самого процесса формирования этих установок у личности, помогает корректировать эти негативные убежденности и способствует отражению реальной картины происходящего, а не субъективной. Наша диссертация направлена на изучение иррациональных установок личности, на процесс их формирования, а также на влияние иррациональных убеждений на временную перспективу человека, что и определяет ее актуальность.

Научная проблема и степень ее разработанности:

Иррациональные установки и их влияние на поведение человека глубоко и постоянно изучается, однако пока не все аспекты вошли в круг интересов исследователей и до сих пор представляют собой малоизученное явление. Существенный вклад в изучение проблемы иррациональных установок был внесен такими учеными, как: Альберт Эллис, Д.Н. Унадзе, Янов-Бульман, Колин Типпинг и др. Интерес к изучению временной перспективы личности нашел свое отражение в многочисленных исследованиях российских и зарубежных авторов. В работе были использованы наработки, развиты идеи и изучены структуры временных представлений личности таких авторов, как Е. И. Головахи и А. А. Кроника, Ж.Нюттена, Ф. Зимбардо и А.Гонзалеса., которые исследовали особенности отражения и оценивания человеком своей жизни, с позиции временной перспективы - событий прошлого, настоящего и будущего в их взаимосвязи.

Предмет исследования: иррациональные установки личности

Объект исследования: связь иррациональных установок и временной перспективы персонала фармацевтической компании.

Целью исследования является выявление связи иррациональных установок и временной перспективы персонала.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность понятия «установка» личности на основе анализа научной литературы опираясь на опыт зарубежных и отечественных психологов
2. Раскрыть понимание рациональности и иррациональности в психологии
3. Изучить виды, функцию и структуру иррациональных установок личности в психологии
4. Раскрыть понятие, виды, структуру временной перспективы в психологии
5. Выявить психологические особенности в фармацевтической компании Аллерган
6. Проанализировать и сделать выводы на основе теоретической информации
7. Создать дизайн эмпирического исследования
8. Обозначить характеристику выборки и обосновать методы исследования
9. Провести анализ и интерпретацию полученных результатов исследования
10. Сделать вводы на основании полученных результатов эмпирического исследования

Гипотеза исследования: существует связь между иррациональными установками и временной перспективой персонала фармацевтической компании.

Теоретико-методологической базой исследования являются положения когнитивно-поведенческого подхода: Альберта Эллиса, А. Бек, А. Лазарус Л.Ланге, В.Г. Ромек ,Д.Н. Унадзе и другие.

- положение о роли внутренних составляющих (мыслей, убеждений, представлений и пр.) в регуляции поведения;
- положение о необходимости интеграции когнитивных и поведенческих методов для решения психологических затруднений, достижения целей;
- положение, согласно которому уверенность в себе это не только совокупность социальных навыков, но и «свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей» (В.Г. Ромек).

Также в работе рассмотрены теоретические позиции авторов, занимающихся вопросом временной перспективы личности (Е.И.Головаха, А.А.Кроник, Ж.Нюттен, Ф. Зимбардо и А.Гонзалеса), позволили обосновать

Методы исследования: для решения поставленных задач в данной работе использовались теоретические, эмпирические методы.

1. Теоретические методы:
 - а) анализ,
 - б) сравнение,
 - с) систематизация психологических сведений по теме исследования.
2. Эмпирические методы
 - а) методика диагностики иррациональных установок А.Эллиса,
 - б) шкала базисных убеждений Янов-Бульман
 - с) опросник временной перспективы Зимбардо
3. Обработка полученных данных осуществлялась с помощью статистических программных пакетов «STATISTIKA 6.0» и «SPSS 22.0».

Научная новизна работы: проанализирована связь иррациональных установок личности и временной перспективы, обуславливающую тесную

связь в достижениях личности, профессиональной, личной областях жизни человека.

Положения, выносимые на защиту:

1. Внутренние и внешние факторы в совокупности взаимодействуют таким образом, что создают индивидуальную систему иррациональных убеждений, характерную для каждого человека.
2. Временная перспектива – как жизненное пространство личности, которое включает в себя прошлое, настоящее и будущее.
3. Эмпирические результаты изучения связи иррациональных установок и временной перспективы сотрудников компании Аллерган.

Теоретическая и практическая значимость исследования: В современном мире в условиях быстроразвивающегося научно – технического прогресса проблема исследования мышления человека и ориентации его во временном континууме, является важной, потому что предъявляются всё более высокие требования к профессионализму и компетентности сотрудников. На основе изученной научной литературы по проблеме иррациональных установок личности и выявленных иррациональных установок сотрудников фармацевтической компании «Аллерган», а также их связи с временной перспективой, позволяют разработать конкретные рекомендации руководителям компании «Аллерган» для оптимизации управления персоналом и повышения его эффективности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СВЯЗИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ

1.1 Характеристика понятия «установка» личности в отечественной и зарубежной психологии

Когнитивно-поведенческая психотерапия для качественных перемен жизни человека предлагает в качестве средства пересмотр и анализ своего мышления на разных уровнях его глубины. Для того, чтобы решение данной проблемы мышления было успешным, предлагается занять метапозицию, потому что решение не может быть найдено на том же уровне, на котором она возникла. Эйнштейн отмечал, что необходимо выходить «за пределы привычного ума», для того чтобы изменить мышление.

Мысли самый производимый человеком «продукт», который формирует наше мышление. Важно научиться владеть ими, а не быть рабом собственных мыслей. Как отмечал Норбеков М.С в своих книгах «наши мысли нас думают». Чаще всего мысли в нашей голове рождаются автоматически, хороводом кружатся, который мы даже не осознаем. Соответственно, чтобы так не происходило и человек был хозяином своего мышления, необходимо наблюдать за ним, осознавать поток мыслей, находить ошибки мышления и менять их согласно существующей реальности. [23]

Будда говорил: «Все, что мы есть, – это результат наших мыслей». Лао-цзы говорил: «Будьте внимательны к своим мыслям, они – начало ваших поступков». Современная когнитивно-поведенческая терапия акцентирует свое внимание на поведении человека, которое транслируется нашими же убеждениями, ожиданиями и оценками, которые рождаются на основе собственного прошлого опыта, личных переживаний и влияет на общее чувственное восприятие мира и эмоциональное состояние индивида.

Реакция человека на событие определенным образом, а также переживание отрицательных эмоций, вызывает не само событие, место или люди, а личная трактовка происходящего, которая является следствием внутренних убеждений и оценок испытывающей их личности, создавая тем самым некую негативную мыслительную «программу». Эти программы способствуют запутыванию сознания человека, и дальнейшая реакция на событие проходит как по шаблону, который загоняет человека в «эмоциональный пожар» и неадекватную оценку происходящего.

Более трехсот лет назад Френсис Бэкон сравнивал ум человека, с кривым зеркалом, который, добавляет к истинной природе вещей свою природу, и отражает вещи в зеркале в обезображенном и искривленном виде.

В 1888 году Людвиг Ланге доктор философии, впервые в науке сформулировал понятие «установка», но признанное психологическим научным сообществом понятие «установка» появилось гораздо позднее. Его автором стал известный грузинский психолог и философ - Дмитрий Николаевич Узнадзе. Он впервые установил связь в психике реагировать определенным образом в определенной ситуации, которую обозначил термином «установка» [22].

По мнению Жан Вильям Фриц Пиаже, швейцарского психолога и философа, человек обладает удивительным свойством - воспринимать реальность жизни в свете своих представлений и ожиданий, желаемые

события замещать действительно происходящими. Он отмечал, что чаще всего люди видят события, факты и людей не в истинном свете как это есть на самом деле, а сквозь некие фильтры или очки, которые своеобразно изменяют действительность жизни под индивидуальную реальность. [17]

Индивидуальную реальность, способность искажать реалии жизни и вносить произвольную окраску происходящему, в психологической литературе обозначают терминами «убеждение» или «установка». В работах разных авторов эти два термина часто являются синонимами, в нашей работе мы будем использовать термин «установка». Установка – это готовность человека в конкретной ситуации реагировать конкретным образом. Влияние установок на жизнь человека нельзя недооценивать, потому что система сложившихся установок, формирует будущие реалии личности. В раннем детстве психику человека можно сравнить с чистым, белым листом, на который в процессе жизни человек записывает колоссальное количество реакций и стимулов, со временем превращая белый лист в манускрипт.

По мнению Колина Типпинга, американского психотерапевта стержневые негативные убеждения личности руководят нашим поведением, а также притягивают к нам подобные события, формируя определенным образом нашу будущую реальность. Он отмечал, что данные убеждения рождаются из детских впечатлений и переживаний, либо перенимаются определенные чувства и формы поведения от значимых старших и сверстников. Также в основе многих негативных стержневых убеждений лежат непреложные семейные правила или традиции. Человек способен как создавать эти убежденности, так и освободиться от них. Важно их осознать и тогда это поможет отказаться автоматических рефлексов и от слепых стимулов, порождающих одни и те же реакции. Организовать жизнь более гармоничную, самодостаточную может каждый человек, который способен найти и исправить свои ошибки мышления. [20]

По мнению Гальперина П.Я. мышление человека – это грандиозный процесс, и только крошечную часть своих мыслей осознает человек, высвечивая их из всего потока своим вниманием. Мысли текут постоянно, даже когда человек спит, не реагируя на внешние раздражители, события и внутренние рефлексии. Разнообразен мир мыслей: существуют мысли уходящие в глубины подсознания; мысли находящиеся на периферии сознания и осознанные мысли, которые мы произносим вслух. [10]

Во многие сферы жизни человека проникает понятие «установка», поэтому в психологии этому явлению отведена важная роль. Установка - это готовность человека к определенным действиям, соответственно, благодаря этой готовности, действия осуществляются быстро и точно, а значит человек становится более эффективным, чем тот который не обладает подобными навыками. Но если установка ошибочная, то она ведет к неправильным действиям и тогда, оказывается не соответствующей реалиям жизни. Именно в этой ситуации мы становимся заложниками собственных установок.

Дмитрий Николаевич Унадзе, в своих работах описывает эксперимент, который он провел в ходе изучения установки у личности. В ходе этого эксперимента испытуемые получали карточки, на которых были написаны слова на латинском языке. Несколько минут человек рассматривал карточки и читал, что на них написано. Затем ему выдавали карточки, на которых были написаны слова на русском языке. И что удивительно, человек некоторое время продолжал читать русские слова по - латыни. Описывая этот опыт, своей книге Унадзе говорит: В сознании испытуемого активизировалась установка читать слова на латинском языке. После замены карточек, испытуемый продолжает читать слова по-латыни, хотя они написаны на родном, русском языке. И только через некоторое время, испытуемый осознает свою ошибку. То же самое происходит и с установками, которые заранее предполагают определенное состояние

испытуемого, которое заранее предопределяет направление решения задачи [21, с. 150].

В своей книге Бжалава И.Т. называла действия, которые происходят сами по себе без сознательного участия - неосознаваемыми автоматизмами. Действия происходят механически, а голова при этом не контролирует происходящее, остается «свободной». Автоматические процессы по – разному зарождаются у человека. К первой группе относят автоматизмы, возникновение которых происходит от многократного повторения одного и того же действия, которое приводит к автоматизму, тогда эту группу автоматизмов называют навыками или первичными автоматизмами. Есть вторая группа, когда действия никогда не осознавались, ее называют вторичными автоматизмами.

К первой группе первичных автоматизмов относят те действия человека, которые зарождаются обычно с рождения, например навыки сосать, ходить, моргать, улыбаться и многие другие. Эта группа автоматизмов вызывает особый интерес. Во - первых, действие, которое доведено до автоматизма осуществляется быстро, четко и не требует дополнительных усилий. А во-вторых, благодаря тому, что сознание не участвует, и действие совершается само по себе, происходит высвобождение сознания для развития более сложных действий. Этот процесс автоматизмов бесспорно оказывает огромное влияние на развитие способностей, а также является процессом познания мира.

Поле человеческого сознания различно: оно имеет фокус, это та область сознания, где происходит концентрация внимания и выполняются наиболее сложные действия; область периферии в нее попадают элементы сознания, которые не вошли в фокус; и область границы сознания, в которой находятся отработанные, автоматические и самые простые действия.

Бжалава И.Т. описывает яркий пример в своей книге автоматизированных действий. Новичку, изучавшему компьютер, требовались минуты для поиска нужной клавиши или для выполнения простейших операций. Для того, чтобы отыскать нужную кнопку, возникала технологическая пауза. Нужно было вспомнить алгоритм действий, осмотреть клавиатуру и так далее. А все внешние помехи были просто на уровне катастрофы: музыка, смех, разговоры людей вызывали дичайшее раздражение, отвлекали и приводили к множеству ошибок. Через некоторое время, когда были освоены первые шаги и все дошло до уровня автоматизма, технологические паузы сократились или вообще отсутствуют, стало сложно представить, что для поиска определенной буквы тратились минуты. Все делается автоматически, мало того, параллельно успеваем делать несколько дел: пить кофе, разговаривать по телефону и с удовольствием слушать музыку, потому что действия отработаны и контролируются бессознательно. Все тоже самое происходит и с установками личности [10].

То, что человек не осознает свои установки и действует автоматически, с одной стороны помогает ему, разгружая сознание от рутинных вопросов, с другой стороны, если установка ошибочна или неадекватна, то действия на основании которой будут вести к грустным последствиям, неприятным удивлениям, неконтролируемым ситуациям.

Аллахвердов В. М. в своей книге приводит тоже очень показательный пример действия установки на жизнь человека. Антрополог, приехавший изучать местных жителей в африканскую пустыню и аборигены находятся в одном временном пространстве, но между ними пропасть цивилизаций и культур, которые несут в себе набор стереотипов и установок. Местные колдуны в Африке носят на шее бусы из клыков мелких животных, которые обладают некой магией и способны причинить вред. Стоит колдуну произнести заклятие и палкой показать на какого-нибудь аборигена, его тут же настигало состояние, напоминающее тяжелейшую депрессию. Это

естественно происходит не от действия «магических» клыков, а от того, что несчастный абориген бесконечно верит в могущество колдуна. Он и представить себе не может другое развитие событий, кроме как ближайшей кончины, потому что в его психике сформирована установка. Но если колдун произведет подобные манипуляции с антропологом - европейцем, вряд ли что-то подобное произойдет с ним. Все что увидит европеец это голого мужчину в набедренной повязке, что-то лепечущего себе под нос, громко размахивая бусами и палкой. Все это для антрополога больше будет напоминать театр одного актера, чем проклятие или приговор к смерти. Такая же картина будет ожидать африканского аборигена, который к примеру, увидел Алана Чумака по телевизору, который заряжает воду на здоровье и добро. Скорее всего он не поймет значимости происходящих событий для европейцев и увидит мужчину что-то бормочущего, а перед ним банка с водой. Кстати сказать, зомбификация ритуалов Вуду легко объяснима в психологии как раз с позиции установки.

Таким образом, понятие установка в отечественной психологии представлена такими авторами как Унадзе Д.Н., Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Центральным объяснительным понятием установки, является неосознаваемая готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении. Данная готовность – является ядром целесообразной избирательной деятельности человека. Установка в зарубежной психологии представлена авторами Альберт Эллис, А. Бек, Макларен К., Драйден У. Под установкой понимается – неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, базирующееся на его предшествующем опыте, предрасположенности к определенной активности в определенной ситуации. Позиции зарубежных и отечественных авторов в формулировке «установки схожи», но в своей работе мы будем опираться на формулировку Альберта Эллиса.

1.2 Понимание рациональности-иррациональности в психологии

Мышление людей становится предсказуемым и предвзятым, потому что решающим фактором для выживания и адаптации в жизни является четкая переработка поступающей информации и быстрая реакция человека на текущие обстоятельства жизни. Стержнем всех установок являются психологические механизмы, которые стремятся обеспечить наиболее эффективное и безопасное познание окружающего мира. Как уже упоминалось, установка это способ объяснить происходящее, исходя из личного предшествующего опыта. Насколько этот опыт был адекватен, на столько будет и адекватна интерпретация текущих событий, а от этого уже зависит качество жизни человека.

На формирование установок оказывает большое влияние биологические факторы, но главенствующую роль несет социальная и психологическая среда, в которой рос и развивался человек. Иррациональность и рациональность установок влияют детские впечатления, перенимаются от значимых старших и сверстников. Основа многих установок, это семейные традиции и правила. Часто от родителей слышишь: «Ты ведь хорошая девочка, надо сделать так-то». У ребенка в этот момент формируется установка «Для того, чтобы меня любили надо быть хорошей».

Альберт Эллис, основатель рационально – эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) выделяет из всех психических процессов – когнитивные, выделяет ошибочные, оценочные когниции человека, которым отводит ведущую роль для психологического здоровья индивидуума. Важным вкладом Альберта Эллиса стало выявление и различение иррациональных и рациональных установок. К рациональным установкам относят оценочные когниции, имеющие личную значимость для человека и являющиеся предпочтительными (т.е. неабсолютными) по своей природе. Они выражаются в форме желаний, предпочтений, предрасположенности,

стремлений или неприязни. Люди испытывают положительные чувства наслаждения и удовлетворения, когда получают желаемое, и отрицательные (например, грусть, озабоченность, сожаление, раздражение) – когда этого не получают. Эти негативные чувства (как правило сила их зависит от важности желаемого) считаются здоровой реакцией на негативные события и не препятствуют достижению намеченных или постановке новых задач. Таким образом, эти идеи являются «рациональными по двум причинам». Во-первых, они гибки, и, во-вторых, они не мешают претворению в жизнь основных целей и задач. Иррациональные установки, в свою очередь, отличаются от рациональных в двух аспектах. Во-первых, они обычно абсолютизированы (или догматизированы) и выражаются в форме жестких «должен», «надо», «обязан» и т.д. Во-вторых, они ведут к негативным эмоциям, которые в свою очередь серьезно препятствуют осуществлению целей и приводят к депрессии, тревоге, гневу, вине. В основе здорового поведения, лежат здоровые идеи и наоборот нездоровые идеи – а в основе дисфункционального поведения, такого как привычка откладывать важные дела на потом, уход, злоупотребление различными веществами, алкоголизм и т.д. [36].

Холмогорова А. Б. считает, что базовые убеждения личности начинают возникать в детстве при идентификации себя со значимыми взрослыми, получении личного опыта, а также подражания виртуальным героям фильмов, сказок и книг. Осознавая мир, который вокруг, ребенок формирует когнитивные структуры, которые берут истоки из представлении о себе, о людях, и о том, как функционирует и устроена жизнь людей. Эти когнитивные структуры в дальнейшем подкрепляются жизненным опытом и влияют на формирование убеждений и ценностей человека. Структуры в свою очередь могут быть позитивными, включающими в себя положительные эмоции и установки, помогающими улучшать качество жизни и быть более адаптивным к окружающей среде, а также негативными,

которые способствуют трудностям и стрессам, и создают массу напрасных эмоциональных переживаний. Специфические жизненные обстоятельства, стимулы и стрессоры включают у человека определенные когнитивные структуры, которые являются устойчивыми и предопределяют реакцию человека. Негативные суждения человека отличаются от позитивных, наличием так называемых когнитивных ошибок в мышлении [32].

Альберт Эллис утверждал, что иррациональные установки приносят в жизнь человека вред, потому что несут в себе приказ, требование или предписание к выполнению определенного действия, что в свою очередь, как правило противоречит реалиям жизни и совершенно закономерно приводит к эмоциональным сбоям, депрессиям, стрессам. Невозможность реализовать действия, предписанные установкам вносит дисбаланс и приводит к продолжительным, эмоциональным, неадекватным состояниям [36].

Чудновский В.Э. в своих работах отмечает, что ребенок из-за отсутствия знаний, навыков и умения анализировать происходящее, воспринимает любые суждения, в том числе иррациональные, как аксиому. Говоря языком гештальт-терапии, ребенок осваивает особый тип поведения, которые навязывают какие-то идеи, т.е. интроецирует. В процессе развития каждый человек, чтобы осознать действительность, усваивает правила, которые в последствии в жизни работают как непреклонные истины, алгоритмы, формулы и редко пересматриваются. Эти алгоритмы (установки, ценности, убеждения) определяют, как будет человек относиться и объяснять события своей жизни. В сущности, получается то, что индивидуальная реальность человека складывается из его базисных убеждений, представлений и конструктов, которая ориентирует его в жизни, и которая не всегда совпадает с реальной реальностью [34]. Эмоциональные проблемы человека, заключаются в нескольких центральных иррациональных установках, которые способствуют неадекватным эмоциональным

состояниям, а также являются причиной в подавляющем большинстве психологических проблем.

Таким образом, согласно Альберту Эллису установки личности подразделяют на рациональные и иррациональные. Рациональные установки личности – это оценочные суждения, имеют значимость для личности, но являются предпочтительными и выражаются в форме желаний, предпочтений, предрасположенности, стремлений или неприязни. Иррациональные же установки обычно абсолютизированы (или догматизированы) и выражаются в форме жестких «должен», «надо», «обязан» и ведут к негативным эмоциям, которые в свою очередь серьезно препятствуют осуществлению целей и приводят к депрессии, тревоге, гневу, вине. [36]

Все когнитивные ошибки мышления достаточно легко заметить при интроспекции (наблюдение человека за своими мыслительными образами и их словесным выражением). Благодаря интроспекции человек получает возможность видеть, осознавать свои ошибочные умозаключения, соответственно их корректировать, тем самым создать себе жизнь с более высокими уровнями качества и самоорганизации.

1.3 Виды, функции и структура иррациональных установок

В процессе экспериментов было обнаружено, что установки при начальном измерении отличается от контрольного замера, поэтому отметили два типа разновидностей установки

Диффузная установка. Данный тип установки можно охарактеризовать размытостью формы, представлением о чем-то, формируется при первом контакте с людьми, ситуацией, вещами. Такая установка в дальнейшем не способна направлять действия человека.

Фиксированная (дифференцированная) установка. Формируется при многократном повторении с подобными ситуациями, фиксируется и тогда уже активно влияет на жизнь человека, определяет его деятельность.

Принято считать, что установки включают в себя три составляющих:

- оценивающая (характеризуется ненавистью или любовью),
- составляющая, основанная на вере (человек уверен, что предметы, это его представления о них)
- поведенческая составляющая (готовность к определенному действию человека в манипуляции с объектами).

В психологической литературе описаны разные типы иррациональных установок, в своей работе мы выделим некоторые наиболее часто встречающиеся. Для более точного определения к какому типу относится установка, будем выделять слова – маркеры. Эти слова указывают на наличие иррациональных установок, потому что обнаруживаются в речи человека, в мыслях, образах и идеях. Анализ установок показывает, что чем чаще встречается слово-маркер, тем более сильная выраженность установки этого типа существуют у индивида.

Установка долженствования

Главным стержнем такой установки является слово «должен», «обязан», «должны» или «должно быть так и никак по-другому». Эти слова из множества возможных вариантов развития событий или характеристик чего-либо, высвечивают только один возможный исключая тем самым любую альтернативу. Очень редко слово «должен» описывает ситуацию, которая действительно исключает возможность выбора. Например, правильным высказыванием будет «для того, чтобы человеку жить, он должен дышать», потому что отсутствует другая альтернатива. Но высказывание, наподобие: «Муж должен уметь все делать по дому» в реальности обозначает, я бы хотела, чтобы мой муж был хозяйственный.

Думая подобным образом, круг претендентов сужается, хотя данный навык не является критичным и может развиваться в процессе совместной жизни. Регулярное использование установок долженствования приводит к стрессу и ограничивает личность.

Установка долженствования бывает в трех вариантах. Первый тип установки, употребляется в отношении себя – это когда «я должен кому-то что-то». Быть должным другим всегда тяжелый эмоциональный груз, который будет вызывать напряжения и стресс при упоминании невыполненного долга. Мало того, как правило выполнить долг всегда мешают какие-либо обстоятельства, складывающиеся не в пользу человека, и тогда индивид попадает в ловушку, созданную им самим.

Второй тип установки долженствования, обнаруживает себя в отношении других людей - когда мне должны другие люди. Эта установка характеризуется, как другие люди должны себя вести в моем присутствии, что делать, как говорить, как выглядеть и т.д. Любые несоответствия предъявленных требований к другим, вызывают желание подогнать реальность под свое виденье, вызывают чувство неудовлетворения и эмоциональные расстройства.

Третий тип установки долженствования - это требования, которые предъявляются к окружающему миру. Это может касаться не только отдельного человека, но и целых сообществ. Яркий пример такого типа установки «правительство должно заботиться о своих гражданах». В истории человечества, еще не было такого правительства, которое бы полностью удовлетворяло запросы своих граждан. Данное убеждение несет в себе ложные ожидания, не получая которые, человек впадает в пучину возмущений и негативных переживаний. Данный тип установки, дезориентирует человека в социуме и является мощнейшим стрессором.

Слова-маркеры: должен (должны, должно, не должны, не должен), обязан (обязательно, кровь из носу, во чтобы то ни стало и т.д.).

Установка катастрофизации

Данный вид установок характеризуется преувеличением, обычно выражается в высказываниях в самой крайней степени с негативной эмоциональной окраской, описывая ситуацию или событие. Примером установки может быть «это ужасно выступать перед таким количеством людей», «случится катастрофа, если я что-нибудь ляпну на глазах у всех», «пусть лучше случится конец света, чем жить в нищете».

Любое событие произошедшее или будущее расценивается как вселенская катастрофа, гиперболизируется и воспринимается как нечто ужасное и неотвратимое, разрушающее жизнь человека раз и навсегда. Оказавшись в такой ситуации человек не способен что-либо изменить в лучшую сторону в своей жизни. Например, некий сотрудник получил ряд выговоров и претензий по своей работе со стороны руководства за свою работу начинает рассуждать: «Это просто кошмар! Как я мог столько ошибок допустить. Теперь меня точно уволят! Как я буду жить без работы. Это просто чудовищно». Накручивая себя подобным образом решение точно не приходит, но вызывает много отрицательных эмоций и создает физический дискомфорт.

Это событие всего лишь, выговор начальства, а воспринимается индивидом как вселенская катастрофа. Самое страшное что может произойти из этой ситуации это - увольнение. Но это не катастрофа. Что бессмысленно делать - это нагнетать и накручивать себя, разумнее подумать о причине происходящего события и путей выхода из этой ситуации. Влияние установок катастрофизации заключаются в уходе человека от действительных событий, наращивании негативных переживаний, которые заводят в тупик и создают ощущение беспросветности.

Слова-маркеры: катастрофа, ужас, чудовищно, кошмар, конец света.

Установка максимализма.

Этот тип установки личности можно охарактеризовать как выбор наивысших стандартов из возможных, и дальнейшее их использование для достижений жизненных целей. Ярким примером данного типа установки является выражение: «Любить так королеву, украсть так миллион». Позиция человека либо все, либо ничего. Крайней формой установки максимализма является установка перфекционизма - все должно быть идеально, совершенно.

Слова-маркеры: на все сто, идеально, отлично, все по максимуму, только так и не иначе.

Установка дихотомического мышления.

Дихотомическое мышление характеризуется крайностями, а в переводе на русский язык означает разделение на две части. Жизненный опыт человек делит условно на «черный» и «белый» и видит все события жизни, людей в противоположных категориях. Примером такого мышления могут выступать пары: ленивый - трудоголик, идеальный – уродливый, грешник - святой, прекрасно – отвратительно. Данный тип мышления складывается из двух взаимоисключающих понятий, которые находятся в бесконечном взаимодействии и являются крайностями данной связки. Пример такого мышления: «Либо я победитель, либо проигравший третьего не дано». Это высказывание, очень ярко демонстрирует жесткую полярность вариантов и конфронтацию, исключающие возможность других вариантов.

Слова-маркеры: либо да - либо нет, или пан - или пропал, или - или и т.д.

Установка предсказания негативного будущего.

Эта установка характеризуется верой в свои конкретные ожидания, которые формируются мысленными образами или вербально опираясь на предшествующий жизненный опыт. Предсказывая себе будущее таким образом, затем делая все то, чтобы оно произошло мы становимся сами себе пророками, а точнее псевдопророками. Сказать, что эти предсказания разумные или рациональные вряд ли можно. Это всего лишь предположение или гипотеза, которую надо проверять, возможно опытным путем – методом проб и ошибок. Любое наше мнение о будущих событиях жизни, это не будущее - это всего лишь предположение о возможном варианте развития событий.

Слова-маркеры: может быть, а что, если, а вдруг.

Установка персонализации.

Данный тип установки характеризуется склонностью все события жизни связывать исключительно со своей личностью, хотя для этого нет никаких оснований. Примеры такого мышления: «Все осуждают меня на работе», «Когда я одеваю красное, на меня все обращают внимание» и т.д.

Слова-маркеры: я, обо мне, про меня, мне, со мною и т.д.

Установка сверхобобщения.

Установки сверхобобщения характеризуются способностью человека обобщать события в жизни, поступки людей, самих людей в категории, опираясь на предшествующие эпизоды своей жизни. Категоричность суждений основывается на каком-нибудь единичном признаке, но по нему судится обо всей совокупности явлений. На основании выборочной информации возникает ложное умозаключение. Например: «Все бабы стервы», «Сколько ни говори, все равно не услышит». Данные суждения формируются по принципу, что характерно в одном эпизоде, значит также будет происходить в подобных ситуациях.

Слова-маркеры: Всегда, все, никогда, никто, ничто, всюду, постоянно, вечно.

Установка чтения мыслей.

Установка чтения мыслей формируется за счет своих предположений в отношении других людей, которые как-то проявились, но не высказались об этом вслух. Например: тревожный сотрудник, расценил плохое настроение начальника, как недовольство своей работой и желании уволить его. После этого последовали тяжелые размышления и раздумья и принято решение об увольнении: «Лучше я сам, уволюсь, чем меня уволят». На следующий день получив заявление, начальник, который вчера мучится от головной боли, недоумевает почему его один из лучших сотрудников вдруг уходит.

Слова-маркеры: он думает, она думает, они думают

Установка оценочная.

Данный тип установки проявляется, когда по какому-то критерию оценивается личность человека в целом. Оценивание происходит не конкретного поступка, качества или черты характера, а сливается со всей личностью. Например: «Этот человек трус, потому что боится высоты».

Слова-маркеры: глупый, трусливый, плохой, хороший, бездарный, странный и т.д.

Установка антропоморфизма.

Установки антропоморфизма различным явлениям в живой и неживой природе приписывают человеческие качества и свойства. Например, любители поиграть в игровые автоматы, проигрывают свои деньги, полагая, что автомат уже «собрал» достаточное количество жетонов и должен поделиться. А автомат ничего не собирал, и делиться не собирается, он работает на заранее установленной программе.

Слова-маркеры: любые действия, приписываемые неодушевленным предметам: собрал, подумал, честно, хочет и т.д.

Установки личности любого типа ограничивают человека, способствуют неадекватной оценке окружающей действительности, формируют искаженную картину мира, согласно стереотипным оценкам, зачастую основанным на предыдущем опыте. Например, этнические установки отводят разную роль в обществе различным нациям. Это негативно отражается на взаимодействии людей в социуме, влияет на межличностные отношения людей, на профессиональные и деловые предпочтения, является источником многих конфликтов. Чем больше запас установок у человека, тем более ярко проявляется критичность и категоричность его суждений. Профессиональному и интеллектуальному развитию личности препятствует стереотипное мышление, которое плохо способно принимать новую информацию, изучать и осваивать. Также блокируется креативное мышление, которое требует отказа от шаблонов, правил и направлено на поиск творческого решения. Рождение и поиск новых идей, разрушение стереотипов – все это является двигателем человеческого прогресса. Примером нестандартного мышления является история об известном бизнесмене, который в кризис открыл кафе, а затем его бизнес вырос до международной сети быстрого питания. Он не испугался кризиса, потому что не знал о нем, хотя экономический кризис страны, считается не лучшим временем для начала новых проектов.

Таким образом, виды иррациональных установок в психологии подразделяют на установки: долженствования, персонализации, максимализма, сверх обобщения, катастрофизации, дихотомического мышления, установки антропоморфизма и чтения мыслей. Выявлять установки помогает анализ слов (слова-маркеры), которые использует человек в своей речи. Степень эмоциональной вовлеченности человека обычно выражают слова - маркеры, отражающие крайнюю степень

(кошмарно, ужасно, потрясающе, невыносимо и др.), или имеющие характер обязательного предписания (необходимо, надо, должен, обязан и др.), а также максимальных оценок лица, объекта или события и т.д.

В своей работе мы будем опираться на классификацию иррациональных установок Альберта Эллиса. Он выделял, четыре группы наиболее распространенных иррациональных установок, создающих проблемы:

1. Установки обязательного долженствования.
2. Катастрофические установки
3. Установки обязательной реализации своих потребностей.
4. Глобальные оценочные установки.

1.4 Временная перспектива: понятие, функции, структура

В психологии все больше уделяется внимание изучению присутствия человека во времени и связанных с этим феноменов. В настоящее время таким феноменом является временная перспектива личности человека.

Свое значение категория времени в психологии приобрела в связи с постановкой вопросов о времени жизни, временных представлениях личности, способах организации времени человеком. Согласно сложившейся научной традиции, личность представляет, осмысливает, организует себя во времени и выстраивает собственную временную перспективу как обобщенный образ жизни. Представление себя во времени позволяет человеку анализировать опыт прошедших событий, раскрыть смысл настоящего момента, выстраивать цели и планы на будущее. В психологии существует большое количество научных работ, предметом изучения которых является временная перспектива личности. Она изучается в связи с социокультурными и половозрастными факторами, рассматривается как компонент личностной регуляции жизненного пути, как источник

самоопределения и нахождения смысла жизни и т. д. К сожалению, результаты большинства исследований, которые можно найти в отечественной и зарубежной литературе, весьма разрозненны и сложно сопоставимы. Такая ситуация затрудняет анализ феномена временной перспективы личности и построение общих выводов. Это обусловлено разнообразием теоретических подходов и предлагаемых моделей изучения временных представлений личности.

В работах, посвященных изучению психологического времени и жизненного пути личности, можно встретить большое количество терминов, в той или иной мере описывающих представления человека о времени собственной жизни. Наибольшее распространение в теориях временной организации жизненного пути получил термин «перспектива». Большинство исследователей в качестве единицы анализа временной перспективы выделяют события жизни. При этом одни авторы ограничивают область исследования только временным отрезком будущего, исключая из рассмотрения прошлое. Другие предлагают изучать не события как таковые, а лишь отношение человека к тем или иным периодам жизни. Третьи акцентируют внимание на регулятивных возможностях временной перспективы.

На основе анализа основных теоретических подходов временную перспективу личности можно определить как совокупное видение человеком событий собственной жизни, представление их в определенной временной отнесенности и последовательности. Временная перспектива выполняет интегральную функцию, характеризуя основные содержательные и структурные моменты, связанные с отражением человеком своего прошлого, настоящего и будущего в их взаимосвязи. Она включает когнитивный, мотивационный, аффективный компоненты и отражает как социальные, так и личностные характеристики. Временная перспектива играет решающую роль в осмыслении прошлого опыта, в определении целей и построении планов, в

регуляции деятельности и жизни в целом. Для выделения параметров временной перспективы, а также методов их исследования необходимо провести анализ основных теоретических моделей изучения временной перспективы личности.

Ж. Нюттен при изучении временной перспективы принимает во внимание два аспекта: содержание событий прошлого и будущего, а также структуру временных представлений. Автор предлагает проводить структурный анализ по ряду параметров: протяженность или глубина временной перспективы; насыщенность распределения событий в различные периоды; степень структурированности разбросанных событий; степень яркости и реалистичности восприятия событий субъектом. В качестве единицы анализа также выделяется обобщающая характеристика – временная интеграция, которая отражает восприятие человеком связей между действиями в настоящем и событиями прошлого или будущего [20].

Для изучения составляющих временной перспективы Ж. Нюттен предложил Метод мотивационной индукции (*Metode d'Induction Motivationnelle*), направленный на выявление временной последовательности значимых событий жизни.

Ж. Нюттен отмечает значимость не только когнитивной составляющей временной перспективы, но и эмоциональной. Для этого он предлагает использовать понятия «временная установка» и «временная ориентация». В дальнейшем это направление исследований продолжают развивать В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески [20].

Е. И. Головаха, А. А. Кроник разработчики причинно-целевой концепции психологического времени в качестве проблемы исследования определили особенности отражения и оценивания человеком своей жизни [9; 10]. Основным предметом изучения являются события прошлого, настоящего и будущего в их взаимосвязи. Для изучения структуры временных

представлений личности Е. И. Головаха, А. А. Кроник предложили развернутую систему анализа межсобытийных связей [9; 10]. Авторы выделяют причинные и целевые отношения, которые представляют два противоположных по своему направлению типа межсобытийных связей. В отношениях «причина — следствие» предшествующие события детерминируют последующие. В отношениях «средство — цель» последующие события являются детерминантой предшествующих. Понимание и осознание мотивационных связей в своей жизни позволяют человеку оценить целостную картину жизни в единстве прошлого, настоящего и будущего. Анализ количества и характера межсобытийных связей дает возможность изучать актуальность, реализованность и потенциальность временных отрезков жизненного пути, т.е. наличие у человека значимых воспоминаний, переживаний и ожиданий. Е. И. Головаха и А. А. Кроник дополняют этот список и указывают, что межсобытийные связи позволяют изучать такие феномены как инверсии удаленности (рассогласование хронологической и психологической удаленности событий), временные децентрации (отделение личного временного центра от момента хронологического настоящего и перенос этого центра в любой иной момент прошлого или будущего), насыщенность и продуктивность жизни. Продолжая развивать их идеи, Р. А. Ахмеров указал на то, что данные феномены могут выступать показателями биографических кризисов личности [10]. А. А. Кроник также отмечает, что связи между событиями являются единицей измерения личностных показателей, которые характеризуют либо личность в целом, либо только в ее психологическом прошлом, настоящем, будущем. Эти показатели отражают такие индивидуальные переменные как стратегичность, целеустремленность, чувство реальности, внутренняя конфликтность, рациональность, уверенность, удовлетворенность жизнью [10]. В качестве интегральной характеристики субъективной картины жизненного пути выделяется

согласованность временных представлений и психологический возраст личности [13].

Подход Е. И. Головахи и А. А. Кроника является наиболее теоретически разработанным и методически оснащенным. Авторами разработана методика каузометрия, направленная на изучение структуры субъективной картины жизненного пути личности. Данный подход позволяет исследовать не только событийную насыщенность психологического прошлого, настоящего и будущего, но также их взаимосвязи, представляющие собой совокупность причинно-целевых отношений между событиями жизни. В этом направлении продолжают свои исследования Р. А. Ахмеров, Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова, Е. В. Камнева, Е. Ю. Мандрикова, В. С. Хомик и др.

Особый интерес из современных теорий временной перспективы также является теория Филипа Зимбардо. По его определению, «временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл». «Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем».

Ф. Зимбардо определяет шесть временных перспектив, наиболее характерных для западного мира. Две из них относятся к прошлому, это временная перспектива негативного прошлого, отражающая восприятие человеком негативных событий прошлого, и временная перспектива позитивного прошлого, связанная с положительными событиями прошлого, а также способностью извлекать уроки из негативного опыта.

Настоящее в теории также характеризуется двумя временными перспективами. Это временная перспектива гедонистического настоящего, для которой характерно предпочтение удовольствий текущего момента

будущим выгодам, и временная перспектива фаталистического настоящего, которая характеризуется неверием человека в свою способность повлиять на события своей жизни.

Временная перспектива будущего связана со способностью человека планировать свои действия, при необходимости, отказывая себе в желаниях настоящего момента ради достижения целей. Подобная временная ориентация, как отмечают авторы, способствует достижению успеха, однако лишает человека способности получать удовольствие от жизни. Еще одна временная перспектива в теории связана с трансцендентным будущим [38].

Перечисленные временные перспективы являются независимыми друг от друга, и для каждого человека характерно наличие нескольких из них. По мнению Ф. Зимбардо, оптимальным сочетанием является наличие высоких показателей по шкалам позитивного прошлого, гедонистического настоящего и будущего. Данное сочетание характеризует человека, который благодарен прошлому, наслаждается настоящим и контролирует свое будущее. Согласно результатам исследований, люди с низкой ориентацией на будущее, ориентированные на гедонистическое настоящее либо на фаталистическое настоящее, склонны к формированию различных зависимостей – алкогольной, наркотической, пищевой и т.д. [39].

Для изучения временной ориентации человека Ф. Зимбардо был разработан опросник *Zimbardo Time Perspective Inventory*. Ф. Зимбардо совместно с А. Гонзалесом выделили пять основных временных ориентаций: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, которые отражают характер отношения к временным периодам жизни и общую направленность поведения индивида. Та или иная временная ориентация может значительно влиять на интерпретацию и реагирование на различные события в настоящем, а также и на процесс принятия решений относительно будущего. Несомненным преимуществом теории Ф. Зимбардо является рассмотрение

временных отношений в пространстве всей жизни с учетом их сбалансированности, что позволяет изучать временную ориентацию личности в различных жизненных обстоятельствах. При этом стоит отметить, что содержание и структура временной перспективы не рассматриваются авторами данной теории, что существенно сужает предмет исследования.

Таким образом, на основе анализа литературы выявлено, что в психологии нет однозначного определения временной перспективы личности, а также нет подхода в ее изучении. Это обусловлено тем обстоятельством, что данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от друга, в разных проблемных контекстах. Временная перспектива рассматривается как обобщенное видение человеком событий собственной жизни, представление их в определенной временной отнесенности и последовательности, и изучаться в совокупности когнитивного, эмоционального и регулятивного компонентов. При этом в качестве параметров изучения временной перспективы выступают временные рамки отдельных периодов жизни (прошлое, настоящее, будущее); содержание и структура временных представлений; отношение к прошлому, настоящему и будущему; взаимосвязи между событиями и периодами жизни.

Из современных теорий временной перспективы выделяется теория Филипа Зимбардо. По его мнению, «временная перспектива – это неосознанное отношение личности ко времени, а также это процесс, при помощи которого существование объединяется во временные категории, что помогает упорядочить жизнь, структурировать ее и придать ей смысл». Мы будем в работе опираться на теорию временной перспективы Филиппа Зимбардо.

1.5 Психологические особенности деятельности фармацевтической компании

Фармацевтическая Компания Аллерган (Ирландия) существует с 1948 года и является мировым лидером в производстве и продвижении препаратов в эстетической медицине, пластической хирургии, офтальмологии, неврологии. Аллерган является одним из мировых фармацевтических гигантов — это транснациональная компания, ее представительства существуют более, чем в 100 странах мира, а в компании работает более 7500 человек. В России Аллерган представлен практически во всех регионах страны, количество сотрудников более 300 человек. Структура компании представляет собой центральный офис в городе Москва, в котором сосредоточен управленческий состав российского филиала Аллерган и региональные офисы, в которых сотрудники занимаются продвижением и продажей препаратов компании. Организационная структура выделяет несколько департаментов — маркетинг, логистика и департамент продаж.

По мнению Пильниковой Е.Г фармацевтическая компания представляет собой подразделение фармацевтической промышленности, основными функциями которой являются разработка, исследование, производство, реализация лекарственных средств, предназначенных для профилактики, облегчения и лечения болезней. На весь путь от многочисленных клинических исследований до разработки маркетинговых стратегий внедрения новых лекарственных средств в круги медицинского сообщества, компания затрачивает на весь путь колоссальные средства.

У компании возникает необходимость в адаптации зарубежных методик продвижения лекарственных препаратов к условиям российского рынка, а также знакомство с новинками врачебного сообщества. В этом прослеживается обоюдовыгодное сотрудничество: компания заинтересована в постоянном и динамичном сбыте своей продукции, врачи — в наиболее

полной информации по препаратам, которую может предоставить только компания-производитель. По механизмам продвижения препаратов выделяют четыре основных:

- личные продажи — продажи через медицинских представителей;
- реклама — размещение информации в общедоступных ресурсах;
- общественные отношения — информация через профессиональные сообщества, конгрессы, конференции;
- интенсификация продаж — коммерческое усилие, стимулирование.

Бударина Т.Н. выделяет лидирующее место в данном перечне медицинским представителям, что абсолютно справедливо. Именно они являются источником информации по препаратам компании, которую они представляют на вверенной территории, посредством конгрессов, консилиумов и презентации препаратов на мастер-классах, а также регулярных медицинских визитах. [27]. Работа медицинских представителей, по-прежнему, остается актуальной, потому что врач из личного общения может почерпнуть максимум необходимой для работы информации в отношении того или иного лекарственного средства.

Данную работу в компании Аллерган осуществляют такие сотрудники как менеджер по продажам и медицинский представитель. Все они «полевые» сотрудники, которые бесконечно находятся в контакте с ключевыми лицами данной отрасли. Менеджер по продажам – руководитель, который несет ответственность за продажи на вверенной территории, его задачей является организация встреч, консилиумов и конгрессов, а также контроль сотрудников по продукту, которые находятся в его подчинении. Основной задачей медицинского представителя является ежедневное посещение врачей и фармацевтов с целью презентации и продажи препаратов.

Высокие стандарты компании к культуре общения и обслуживания клиентов, требуют от сотрудников предельной вежливости и предупредительности, что увеличивает психоэмоциональное напряжение. В процессе выполнения своих профессиональных обязательств перед глазами сотрудника фармкомпания «Аллерган» проходят ежедневно десятки людей. Все они не похожи друг на друга, каждый со своим характером, настроением и манерой поведения.

Таким образом, профессия «менеджер по продажам» и «медицинский представитель», относится к сфере профессий типа «человек-человек». Данный тип отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, требует от сотрудника ежедневной стрессоустойчивости, поэтому эти сотрудники наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания, утомляемости и депрессивным состояниям. Данная проблема является актуальной для компании Аллерган и требует разработки и осуществления комплексных превентивных и ситуативных мер, которые должны проводиться усилиями психологов. Ожидаемый результат от диссертации — это восстановление адаптивных возможностей сотрудников, повышение эмоционального тонуса и выработка эффективных средств, для адаптации в профессиональной деятельности и окружающей социальной среде.

1.6 Выводы по первой главе

1.В первой главе диссертации изучено понятие «установка» в работах отечественных и зарубежных авторов. Под установкой понимается – определенная активность человека в конкретной ситуации, которая основывается на предшествующем опыте личности и является неосознаваемой. В своей работе мы опираемся на формулировку Альберта Эллиса.

По мнению, Альберта Эллиса установки личности делятся на рациональные и иррациональные. Рациональные установки личности являются предпочтительными и выражаются в форме желаний, предпочтений и не создают проблем. Иррациональные установки выражаются в форме жестких «должен», «надо», «обязан» омрачают людям жизнь, увеличивают риск возникновения неврозов и депрессий. Альберт Эллис выделял четыре основные группы установок, которые создают проблемы:

1. Установки долженствования, это убеждения личности в том, что независимо от того, что сейчас происходит в окружающем мире, есть некие универсальные долженствования, которые должны реализовываться всегда. Обычно такие установки обращены, людям, к себе, к ситуациям.

2. Катастрофические установки, тип установок, которые приводят к чрезмерному преувеличению негативных последствий событий, как правило в высказываниях человека выражаются в крайней степени (невыносимо, ужасно, потрясающе и т. д.).

3. Установка обязательной реализации своих потребностей, отражает то, что человек для того, чтобы быть счастливым, должен обязательно осуществлять свои желания, обладать определенными качествами и вещами.

4. Оценочная установка, тип установки, которая не выделяет отдельные фрагменты поведения человека, а характеризует его по определенному признаку полностью, глобально.

2. На основе анализа литературы выявлено, что в психологии нет однозначного определения временной перспективы личности, а также нет подхода в ее изучении. Это обусловлено тем обстоятельством, что данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от друга, в разных проблемных контекстах. Временная перспектива рассматривается как обобщенное видение человеком событий собственной жизни, представление

их в определенной временной отнесенности и последовательности, и изучаться в совокупности когнитивного, эмоционального и регулятивного компонентов. При этом в качестве параметров изучения временной перспективы выступают временные рамки отдельных периодов жизни (прошлое, настоящее, будущее); содержание и структура временных представлений; отношение к прошлому, настоящему и будущему; взаимосвязи между событиями и периодами жизни.

Из современных теорий временной перспективы выделяется теория Филипа Зимбардо, на которую мы будем опираться в своей работе. По его мнению, «временная перспектива – это неосознанное отношение личности ко времени, а также это процесс, при помощи которого существование объединяется во временные категории, что помогает упорядочить жизнь, структурировать ее и придать ей смысл».

3. Базой данного исследования являются «полевые» сотрудники фармацевтической компании Аллерган – менеджеры и специалисты. Их непосредственная, ежедневная деятельность относится к сфере профессий типа «человек-человек». Данный тип отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, требует от сотрудника ежедневной стрессоустойчивости, поэтому эти сотрудники наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания, утомляемости и депрессивным состояниям. Данная проблема является актуальной для компании Аллерган и требует разработки и осуществления комплексных превентивных и ситуативных мер, которые должны проводиться совместно с усилиями психологов. Ожидаемый результат от диссертации — это восстановление адаптивных возможностей сотрудников, повышение эмоционального тонуса и выработка эффективных средств, для адаптации в профессиональной деятельности и окружающей социальной среде.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ВРЕМЕННОЙ

ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ

2.1 Дизайн эмпирического исследования

Данное эмпирическое исследование проводилось в 2019 году на базе фармацевтической компании Аллерган. Всего в исследовании участвовало 120 сотрудников (60 человек с должностью менеджер и 60 человек специалистов по продажам). Исследование проводилось путем размещения опросников на сервере предприятия с последующим их дублированием на личные электронные адреса сотрудников, участвовавших в исследовании. Контроль исследования обеспечивали сотрудники HR - отдела, прошедших дополнительное обучение работе с психодиагностической методикой. Заполнение опросников происходило в электронном виде с последующей отправкой заполненного опросного листа исследователю. Процедура исследования включала компьютеризированное тестирование и индивидуальную обратную связь по его результатам; для обработки полученных результатов использовалась программа статистической обработки данных SPSS Statistics V.22. Эмпирические методы, которые легли в основу данного исследования:

1. Методика диагностики иррациональных установок А.Эллиса

Тест Альберта Эллиса (Приложение А) состоит из пятидесяти вопросов, 6 шкал, из них 4 шкалы – основные, которые соответствуют четырем группам иррациональных установок мышления, которые выделял автор: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «оценочная установка». Испытуемому предлагается оценить каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса: А – полностью согласен; В - не уверен; С – полностью не согласен.

2. Шкала базисных убеждений Янов-Бульман (Приложение В)

Данный опросник разработан в рамках когнитивной концепции базовых убеждений личности. В соответствии с ней одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности (Janoff-Bulman, 1989, 1992). Шкала базовых убеждений, представляет собой - опросник, состоящий из 32 утверждений, который отражает оценку восьми основных категорий:

- 1) благосклонность мира (BW, benevolence of world),
- 2) доброта людей (BP, benevolence of people),
- 3) справедливость мира (J, justice),
- 4) контролируемость мира (C, control),
- 5) случайность как принцип распределения происходящих событий (R, randomness),
- 6) ценность собственного "Я" (SW, self-worth),
- 7) степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями) (SC, self-control), 8) степень удачи, или везения (L, luckiness).

Первичные категории убеждений могут также оцениваться как 3 обобщённых направления отношений: 1. Общее отношение к благосклонности окружающего мира вычисляется как среднее арифметическое между BW и BP (благосклонность мира и доброта людей). 2. Общее отношение к осмысленности мира, т.е. контролируемости и справедливости событий, вычисляется как среднее арифметическое между показателями J (справедливость мира), C (контролируемость мира) и реверсивным R (случайность). Для получения показателя реверсивного R нужно суммировать баллы, обратные отмечены по R относительно середины шкалы. 3. Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения вычисляется как среднее арифметическое между SW (ценность "Я"), SC (самоконтроль) и L (везение). В норме

показатели по всем шкалам выше середины, то есть не менее 3,5 баллов. В норме показатели по всем шкалам в сумме должны быть выше 12 баллов.

3. Опросник временной перспективы Зимбардо

Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Опросник временной перспективы Зимбардо разработан Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году. Было обследовано 12000 респондентов, авторами было выделено семь временных факторов, количество которых при дальнейшем скрупулёзном статистическом анализе было сокращено до пяти. Данная пятифакторная структура является устойчивой и воспроизводимой, что подтверждено дальнейшими исследованиями.

1. Фактор восприятия негативного прошлого. Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований.

2. Фактор восприятия позитивного прошлого. Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию.

3. Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение.

4. Фактор восприятия фаталистического настоящего. При этом оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность - подчинённым судьбе.

5. Степень ориентации на будущее. Выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта. Из опросника (Приложение С) возможно извлечение 5 показателей.

2.2 Характеристика выборки и обоснование методов исследования

Всего было охвачено исследованием 120 сотрудников компании Аллерган. Общая выборка состояла из следующих групп: 60 менеджеров по продажам и 60 специалистов по продукту. Основой данного исследования является гипотеза, что существует связь между иррациональными установками и временной перспективой персонала фармацевтической компании. Соответственно мы предполагаем, что менеджеры компании Аллерган имеют меньшую выраженность иррациональных установок, т.к. они более успешны и более реализованы в профессиональной среде, чем специалисты.

В задачи эмпирического исследования входило:

1. Определить общую структуру иррациональных установок у специалистов и менеджеров компании Аллерган.
2. Определить общую структуру базовых убеждений у специалистов и менеджеров компании Аллерган.
3. Выявить различия в структурах иррациональных установках и базовых убеждениях менеджеров и специалистов компании.
4. Провести диагностику системы отношений сотрудников ко времени.

5. Выявить связь иррациональных убеждений личности на перспективы в будущем времени.

В ходе исследования эмпирические данные были получены с применением следующих методик:

1. Методика диагностики иррациональных установок А.Эллиса.

Данная методика выбрана в исследовании, потому что позволяет выявить иррациональные установки у личности. Иррациональные убеждения, усвоенные с детства и в течении жизни, несут в себе негативную интерпретацию текущих событий жизни и являются источником негативных переживаний личности. Все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных, мыслительных комбинаций. По мнению, Альберта Эллиса практически все трудности личности - это плод нашего мышления, которое подчинено многочисленным "следует", "нужно" и "должен". Если человек сам невольно заставляет себя страдать, он также может заставить себя прекратить испытывать страдания, осознав свои убеждения. Рационально-эмотивная терапия используется для коррекции зависимостей, личностных расстройств, тревожно - фобических, сексуальных, а также в семейной терапии, в работе с подростками, инвалидами и т.д.

2. Шкала базовых убеждений Р.Янов - Бульман.

По мнению американского психолога Р.Янов-Бульман, одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности (Janoff-Bulman, 1989, 1992). И оно основано на трех категориях базовых убеждений, которые составляют центр нашего субъективного мира:

1. Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. В эту категорию входит отношение к окружающему миру вообще и отношение к людям.
2. Убеждение, что мир полон смысла. Обычно люди склонны верить, что события происходят не случайно, а контролируются и подчиняются законам справедливости.

3. Убеждение в ценности собственного "Я". Здесь основное значение имеют три аспекта: "Я хороший человек" (самоценность), "Я правильно себя веду" (контроль) и оценка собственной удачливости.

Базовые убеждения личности претерпевают серьезные изменения под влиянием перенесенных личностью травматических событий, в результате которых основательно разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения. Экстремальный негативный опыт настолько противоречит существовавшей ранее картине мира, что его осмысление вызывает долговременные и тяжёлые психологические проблемы. Чувство беспомощности и потери контроля над собственной жизнью может сохраняться ещё долгое время после того, как исчезнут первоначальные симптомы ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство).

Таким образом, базовые убеждения как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового. Данный опросник позволяет сравнивать базовые убеждения у разных групп людей. В норме показатели по всем шкалам выше середины, то есть не менее 3,5 баллов. Исследователи считают, что более оптимистичное отношение к миру, окружающим людям и себе самому способствует большей психической стабильности и успешности в повседневной жизни.

3. Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, сокращенно ZTPI).

Данная методика выбрана в нашей работе, потому что направлена на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Методика направлена на оценку отношения к времени, а через это - на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам. Вместе с тем, авторы подчеркивают, что взаимодействие со временем - фундаментальная

характеристика человеческого опыта, как объективного (т.е. задаваемого часами), так и субъективного (личные конструкты времени). Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, т.к. и внешние (природные, социальные, экономические и др.), и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени.

Таким образом, выбранные методики подходят для эмпирического исследования, потому что совпадает методология.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

Эмпирическое исследование по методике Р.Янов-Бульмана «Исследование базовых убеждений личности» проводилось у сотрудников компании Аллерган, с целью выявления особенностей базовых убеждений личности у менеджеров и специалистов по продажам компании. Опрос проводился анонимно, в электронном варианте каждый сотрудник лично заполнял его. Перед заполнением теста, каждый сотрудник получил четкий инструктаж для заполнения. Сотрудникам предлагалось отметить степень своего согласия или несогласия с каждым предложенным утверждением. Результаты тестов заносятся в программу Excel, затем производилась статистическая обработка данных с использованием программы Statistika 6.0.

В таблице 1 представлены сводные данные по диагностике трех категорий базовых убеждений менеджеров и специалистов по продажам, составляющих ядро субъективного мира:

1. Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. В эту категорию входит отношение к окружающему миру вообще и отношение к людям.

2. Убеждение, что мир полон смысла. Обычно люди склонны верить, что события происходят не случайно, а контролируются и подчиняются законам справедливости.

3. Убеждение в ценности собственного "Я". Здесь основные значения имеют три аспекта: самооценność, самоконтроль, оценка собственной удачливости.

Исследователи считают, что в норме показатели по всем шкалам должны быть выше середины, а именно 3,5 баллов.

Таблица 1

Сводные результаты исследования особенностей базовых убеждений личности менеджеров и специалистов по продажам компании Аллерган

Название	Менеджеры	Специалисты по продажам
Благосклонность окружающего мира	4,32	4,13
Общее отношение к осмысленности мира	4,43	3,96
Собственная ценность, способность управлять событиями, везение	4,11	4,15
Общая сумма баллов	12,86	12,24

Из таблицы видно, что в целом у обеих групп показатели выше нормы, это свидетельствует о том, что все сотрудники обладают достаточным оптимистическим отношением к миру, в большей степени благосклонны к окружающим людям и себе.

Теперь рассмотрим более детальный анализ каждой группы по разным шкалам.

По шкале убеждений в благосклонности окружающего мира анализ результатов группы менеджеров компании Аллерган показал, что 51 %

менеджеров верят в то, что мир в целом доброжелателен, чем враждебен и добрых людей в нем значительно больше, чем злых. Такая позиция менеджеров указывает на то, что они обладают достаточно высокой адаптивностью в социуме, несмотря на высокие профессиональные требования, предъявляемые компанией Аллерган, а также внешней нестабильной окружающей средой.

Анализ результатов группы специалистов по продажам по шкале благосклонности окружающего мира выявил, что 46 %, сотрудников верят в доброжелательность окружающего мира, что свидетельствует о высокой адаптации в окружающей среде, это позволяет сделать вывод о наличии высокого адаптивных качествах. Результаты по данной шкале у обеих групп высокие, что свидетельствует об отсутствии серьезных психологических травм, позитивном отношении к окружающему миру, указывают на психоэмоциональную стабильность.

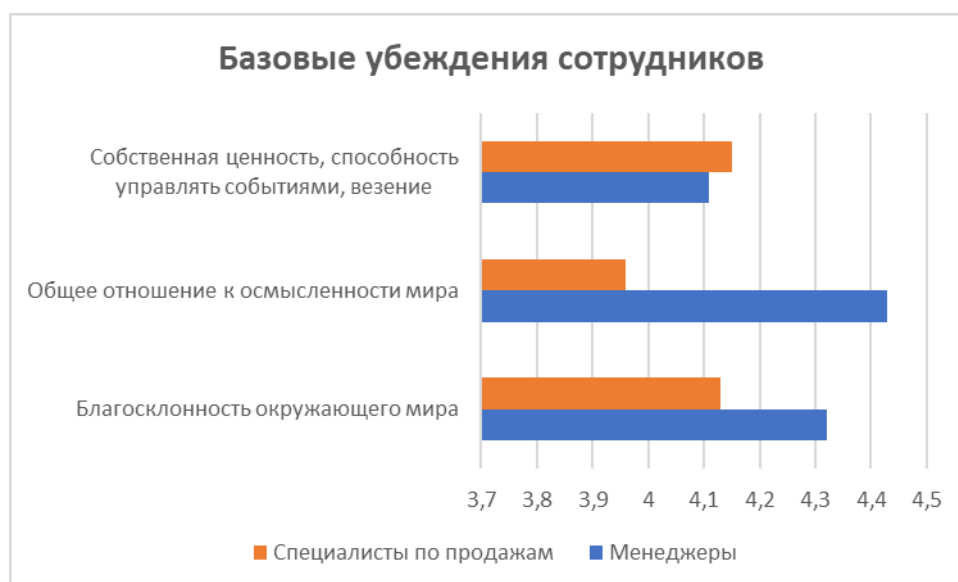
По шкале убеждений в осмысленности мира у менеджеров анализ результатов показал, что 47% сотрудников предполагают, что все в мире устроено по определенным законам, справедливо и правильно.

В группе специалистов по продажам анализ результатов убеждений в осмысленности мира выявил, что 43% сотрудников, что мире все справедливо, контролируемо и подчиняется определенным законам.

По шкале убеждений собственной ценности, способностью управлять событиями и везении анализ результатов выявил, что 42% менеджеров предполагают, что событиями своей жизни они могут управлять, берут ответственность за свою жизнь, мало рассчитывают на везение, контролируют результаты. Концепция выстраивается такая: мой успех зависит от меня, планируется мной, зависит от моих усилий и личного участия.

В группе специалистов по продажам по шкале собственной ценности, способности управлять событиями своей жизни и везении результаты обнаружались следующие: 46 % сотрудников считают, что события их жизни подвластны личному контролю, они могут ими управлять, а также на события влияют собственные усилия и действия. Жизненная позиция специалистов по продажам представляет собой ярко выраженную ответственность за свою жизнь, выбирая такую линию поведения, которая будет приносить в жизнь больше желаемых событий, повышать благоприятность исхода различных событий, тем самым сводить к минимуму негативные события своей жизни. Сотрудники демонстрируют высокую ценность собственного Я, которая проявляется в положительных чертах характера и конструктивных поступках.

Графически представлены результаты исследования особенностей базовых убеждений личности менеджеров и специалистов компании Аллерган в диаграмме (рис.1)



Как видно из диаграммы базовые убеждения менеджеров и специалистов по продажам по шкалам находятся за пределами отметки 3.5 баллов, что означает выше нормы. Это позволяет сделать вывод, об доброжелательности к окружающим людям и себе, позитивном отношении к

миру, высоком уровне самооценки, которая способствует успешности в жизни и психологической стабильности.

Обработка данных по методике А. Эллиса, позволила выявить наличие и выраженность иррациональных установок, общую степень рациональности мышления у сотрудников компании Аллерган, а также определить уровень фрустрационной толерантности. Сводные результаты методики по четырем основным шкалам представлены в таблице 2.

Таблица 2. Выраженность иррациональных установок у сотрудников компании Аллерган.

Тип установки	Выраженность установки, %					
	Менеджеры			Специалисты		
	Выраженное наличие	Наличие	Отсутствует	Выраженное наличие	Наличие	Отсутствует
Катастрофизация	33	32	35	34	38	28
Долженствование в отношении себя	15	64	21	25	73	2
Долженствование в отношении других	8	75	17	42	54	4
Оценочная установка	20	37	43	42	49	9

Анализ полученных результатов таблицы 2 свидетельствует о том, что в каждой группе испытуемых наблюдается наличие иррациональных установок по всем четырем шкалам, но также следует, что процент отсутствия иррациональных установок по всем шкалам у менеджеров больше. Теперь рассмотрим каждую шкалу более подробно.

По шкале катастрофизации в двух группах выявился средний процент по выраженному наличию установок, наличию и их отсутствию. Но большее число испытуемых в той или иной степени обладают данным типом установки, что свидетельствует о том, что сотрудники чаще всего воспринимают события своей жизни в негативной окраске, драматизируя исход событий и интерпретируют их нестерпимые и ужасные.

По шкале долженствования в отношении себя получились довольно интересные результаты. В группе менеджеров наличие и выраженное наличие данной установки наблюдается у 79% менеджеров, в группе специалистов по продажам 98%, практически у всех. Наличие данной установки у сотрудников говорит о том, что испытуемые предъявляют чересчур большие требования к себе, склонны к перфекционизму и идеализации, тяжело прощают себе совершенные ошибки, неудачи приписывают собственной некомпетенции в чем – либо, отмечая другие причины. И только у 21% менеджеров отсутствует данный тип установки, эти испытуемые предъявляют реальные требования к себе, легко адаптируются в обществе, допуская, что могут быть не идеальными в каких-либо проявлениях, принимая свои несовершенства.

По шкале долженствования в отношении других обнаружили следующие результаты: в группе менеджеров выраженное наличие и наличие данной установки наблюдается у 83% менеджеров, в группе специалистов по продажам 98%, практически у всех. Интересным фактом выступает анализ результатов по шкале: выраженное наличие этой установки наблюдается всего у 8% менеджеров, а специалисты по продажам 42%, практически

половина испытуемых. Наличие данной установки у сотрудников свидетельствует о том, что испытуемые предъявляют чересчур большие требования другим людям, склонны ожидать от других людей определенных поступков, справедливости, выстраивают отношения с другими по своей абсолютной системе требований. И только 17% менеджеров и 4 % специалистов по продажам не предъявляют к другим завышенных, абсолютных требований, адекватно реагируют на чувства и поступки других людей.

По шкале оценочной установки выраженное наличие и наличие установки отмечено у 78% менеджеров и 91% специалистов по продажам. Присутствие данной иррациональной установки у сотрудников свидетельствует о том, что испытуемые по отдельному качеству или поступку человека оценивают его личность в целом. Отсутствие данной установки выявлено у 22 % менеджеров и у 9% специалистов по продажам. Эти сотрудники способны видеть отдельные качества людей, черты характера, не отождествляя их с личностью человеком в целом, менее категоричны и требовательны к людям.

По дополнительной шкале фрустрационной толерантности нами был проведен анализ иррациональных установок, в итоге которого было выявлено, что фрустрационная толерантность выражена на высоком уровне у 48 % менеджеров и 55% специалистов по продажам. Что свидетельствует о том, что у них высокий уровень стрессоустойчивости. Средний уровень устойчивости к фрустрации был выявлен у 50 % менеджеров и 43% специалистов по продажам, что может указывать о наличии переживаний в случае столкновения с критическими ситуациями, которые требуют от человека концентрации, собранности и здравого смысла. Практически низкой фрустрационной толерантности в исследовании не было обнаружено, что свидетельствует об отсутствии большой предрасположенности к стрессу у сотрудников компании Аллерган в обеих группах.

По дополнительной шкале степень рациональности мышления нами был проведен анализ иррациональных установок в обеих группах сотрудников наблюдается преобладание среднего показателя 71% в группе менеджеров и 83% в группе специалистов. Этот показатель свидетельствует о том, что у сотрудников присутствуют иррациональные установки, а также им свойственна форма мышления, включающая в себя когнитивные искажения.

Для выявления временной перспективы сотрудников был использован опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI). Менеджерам и специалистам по продажам предлагалось оценить 56 утверждений по 5-балльной шкале. Обработка данных осуществлялась согласно ключу методики. Результаты описательной статистики по опроснику временной перспективы Ф. Зимбардо представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сводные результаты описательной статистики временной ориентации в группе менеджеров компании Аллерган

Временная ориентация	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия
Негативное прошлое	1.8	0.9	0.9
Позитивное прошлое	3.5	1.1	1.8
Гедонистическое настоящее	4.2	1.3	1.5
Фаталистическое настоящее	1.7	0.8	0.6
Будущее	4.6	0.8	0.8

Из таблицы 3 видно, что по шкале «Будущее» выявлены самые высокие показатели (4.6), что свидетельствует о том, что менеджеры ориентированы на будущее, легко строят планы и стремятся к ним.

По шкале «Гедонистическое настоящее» результаты уровня выраженности временной ориентации тоже оказались достаточно высокими и составили (4.2). Такие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемые ориентированы на удовольствие, наслаждение в настоящем, не принося никаких жертв в пользу будущих побед или наград.

По шкале «Позитивное прошлое» выявлены средние результаты (3.5), которые свидетельствуют о том, что менеджеры реально относятся к своему прошлому, которое воспринимают как опыт, который способствует развитию и обучению и служит неким этапом для нахождения в сегодняшнем дне.

По шкале «Фаталитическое настоящее» обнаружили низкие результаты (1.7). Что указывает на то, что менеджеры полагают, что в основном в их жизни зависит от их воли и желания, не полагаются на волю случая.

По шкале «Негативное прошлое» также обнаружили низкие результаты (1.7), что свидетельствует о том, что явных разочарований и негативных чувств нет относительно своего прошлого.

Полученные результаты группы менеджеров в целом можно охарактеризовать следующим образом, что в решениях по жизни они опираются на свою волю, разум и желания, не склонны проявлять беспомощность и довольствоваться малым. Несмотря на то, что в прошлом имели негативный жизненный опыт направлены на будущее и стремятся к своим целям.

Таблица 4

Сводные результаты описательной статистики временной ориентации в группе специалистов по продажам компании Аллерган

Временная ориентация	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия
----------------------	------------------	------------------------	-----------

Негативное прошлое	3.2	0.9	1.1
Позитивное прошлое	2.5	0.9	1.9
Гедонистическое настоящее	1.9	1.2	1.7
Фаталистическое настоящее	4.1	1.2	0.8
Будущее	3.6	1.0	1.1

Из таблицы 4 видно, что по шкале «Фаталистическое настоящее» обнаружились самые высокие результаты (4.1). Это указывает на то, что испытуемые часто полагаются на волю случая, ощущают свою беспомощность в решении стоящих задач в жизни.

По шкале «Будущее» выявлены средние показатели (4.6), что свидетельствует о том, что специалисты по продажам нацелены на будущее, и строят планы.

По шкале «Негативное прошлое» также обнаружились средние результаты (3.2), что свидетельствует о присутствии переживаний разочарований по прошлым событиям своей жизни.

По шкале «Позитивное прошлое» выявлены средние результаты (3.5), которые свидетельствуют о том, что менеджеры реально относятся к своему прошлому, которое воспринимают как опыт, который способствует развитию и обучению и служит неким этапом для нахождения в сегодняшнем дне.

По шкале «Гедонистическое настоящее» результаты уровня выраженности временной ориентации тоже оказались на низком уровне и составили (1.9). Такие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемые не ориентированы на удовольствие, наслаждение в текущем моменту, акцент делается на будущие победы.

Обобщенные результаты в группе специалистов по продажам в целом можно охарактеризовать следующим образом, в большинстве своем они считают, что не имеют влияния на свое будущее, предполагают что оно предопределено. Наблюдается негативное отношение к своему прошлому, события своей жизни принимают с покорностью и смирением, не стремясь повлиять на них. Также отмечается низкая направленность на цели в будущем.

Далее с целью выявления связи между иррациональными установками и временной перспективой сотрудников компании Аллерган был использован критерий линейной ранговой корреляции r-Спирмена. Обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS «Statistics». В таблице 5 представлены выявленные статистически значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 5

Показатели связи между иррациональными установками и временной перспективой группы менеджеров компании Аллерган

Взаимосвязь шкал методик	r-Спирмена	r крит. $p \leq 0,05$
«Оценочная установка» & «Негативное прошлое»	-0,56	0,05
«Долженствование в отношении себя» & «Фаталистическое настоящее»	-0,62	0,05
«Катастрофизация» & «Негативное прошлое»	-0,54	0,05
«Фрустрационная толерантность» & «Будущее»	0,61	0,05

«Общая оценка степени рациональности мышления» & «Гедонистическое настоящее»	0,48	0,05
--	------	------

Как видно из таблицы 5, в результате проведенного анализа в группе менеджеров возникли значимые корреляционные связи (отрицательные и положительные) рассмотрим их подробнее:

Корреляционная связь «Оценочная установка» & «Негативное прошлое», выявила отрицательный показатель (-0,56), может свидетельствовать о том, что отношение к негативным событиям прошлого, которое окрашено болезненными переживаниями, менеджеры относят к жизненному опыту, за счет низкого уровня оценочных иррациональных установок.

Корреляционная связь «Долженствование в отношении себя» & «Фаталистическое настоящее», имеет отрицательный показатель (-0,62) может свидетельствовать о том, что чем меньше уровень требований предъявленных к себе, тем больше уверенности, больше позитива, свободы, соответственно уверенности что судьба не предначертана, на нее можно влиять и многое зависит от собственного выбора и действий.

Корреляционная связь «Катастрофизация» & «Негативное прошлое» имеет отрицательный показатель (-0,54) может свидетельствовать о том, что менеджеры не склонны преувеличивать негативные значения событий прошлого, гиперболизировать отрицательную эмоциональную окраску их, воспринимают события негативного прошлого как жизненный опыт.

Корреляционная связь «Фрустрационная толерантность» & «Будущее» с положительным коэффициентом (0,61) может свидетельствовать о том, что менеджеры, обладают способностью психологически легко преодолевать трудности в жизни, устойчивы к воздействию негативных факторов

благодаря этим способностям высокая ориентация на будущее, стремление к самореализации, наличие целей, планов и ценностей.

Корреляционная связь «Общая оценка степени рациональности мышления» & «Гедонистическое настоящее» с положительным коэффициентом (0,48) может свидетельствовать о том, что менеджеры, обладая высокой степенью рациональностью мышления, способны легко находить удовольствие и радость в настоящем, получать блага жизни.

Таблица 6

Показатели связи между иррациональными убеждениями и временной перспективы группы специалистов по продажам компании Аллерган

Взаимосвязь шкал методик	r-Спирмена	r крит. $p \leq 0,05$
«Оценочная установка» & «Негативное прошлое»	0,53	0,05
«Долженствование в отношении других» & «Фаталистическое настоящее»	0,52	0,05
«Катастрофизация» & «Негативное прошлое»	0,58	0,05
«Фрустрационная толерантность» & «Будущее»	0,43	0,05
«Общая оценка степени рациональности мышления» & «Гедонистическое настоящее»	0,46	0,05

Как видно из таблицы 6, в результате проведенного анализа в группе специалистов по продажам возникли значимые корреляционные связи (отрицательные и положительные) рассмотрим их подробнее:

Корреляционная связь «Оценочная установка» & «Негативное прошлое», выявила положительный показатель (0,53), может свидетельствовать о том, что существует заикленность на прошлом, имеют негативные переживания и сожаления. Опираясь на некоторые драматические события прошлого, характеризуют весь свой прошлый жизненный опыт.

Корреляционная связь «Долженствование в отношении других» & «Фаталистическое настоящее», имеет положительный показатель (0,52) может свидетельствовать о том, что большой уровень требований предъявленных к другим людям, событиям, также указывает на низкий уровень ответственности, что приводит к пониманию, что жизнь невозможно изменить и все в ней предначертано. Блокирует личную инициативность, ведет к отсутствию целей и желаний к самореализации и развитию.

Корреляционная связь «Катастрофизация» & «Негативное прошлое» имеет положительный показатель (0,58) может свидетельствовать о том, что специалисты по продажам склонны преувеличивать негативные значения событий прошлого, гиперболизировать отрицательную эмоциональную окраску их, опираются на негативный опыт для объяснения бездействия в текущем моменте, отказываются от инициативы и лидерства в своей жизни.

Корреляционная связь «Фрустрационная толерантность» & «Будущее» с положительным коэффициентом (0,43) может свидетельствовать о том, что менеджеры, обладают способностью психологически преодолевать трудности в жизни, устойчивы к воздействию негативных факторов благодаря этим способностям высоко ориентируются на будущее, стремление к самореализации, наличие целей, планов и ценностей.

Корреляционная связь «Общая оценка степени рациональности мышления» & «Гедонистическое настоящее» с положительным коэффициентом (0,46) может свидетельствовать о том, что специалисты по

продажам, обладая высокой степенью рациональностью мышления, способны находить удовольствие и радость в настоящем, получать блага жизни.

Таким образом, в результате корреляционного анализа нами было установлено, что существует связь между иррациональными убеждениями и временной перспективой сотрудников фармацевтической компании Аллерган. И так, сравнивая две группы сотрудников было выявлено, в группе испытуемых - специалистов по продажам, они имеют достаточно высокую степень неприятия собственного прошлого, которое у них вызывает негативные чувства, они менее ориентированы будущее, на саморазвитие, проявляют низкую инициативность как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, предполагая, что все события в жизни подчинены судьбе. Испытуемые в группе менеджеров, напротив показали высокую направленность на будущее, проявляют интерес к собственной самореализации, воспринимают негативное прошлое как жизненный опыт, обладая высокой степенью рациональностью мышления, способны легко находить удовольствие и радость в настоящем, получать блага жизни.

Гипотеза исследования о том, что существует корреляционная связь между иррациональными установками и временной перспективой сотрудников фармкомпаний Аллерган, подтвердилась.

2.4 Выводы по второй главе

Обобщая результаты эмпирического исследования связи между иррациональными установками и временной перспективой сотрудников фармкомпаний, можно сделать следующие выводы:

1. Среднестатистические показатели по базовым убеждениям личности у обеих групп сотрудников оказались выше нормы, это свидетельствует о том, что все сотрудники оптимистичны, доброжелательны и благосклонны к

миру, к окружающим людям и себе. Обладают достаточно высокой адаптивностью в социуме несмотря на высокие профессиональные требования, предъявляемые компанией Аллерган, а также внешней нестабильной окружающей средой.

2. Полученные показатели исследования иррациональных установок в группе менеджеров и специалистов по продажам свидетельствует о том, что в каждой группе испытуемых наблюдается выраженное наличие или наличие иррациональных установок по всем четырем шкалам (катастрофизация, долженствование в отношении себя, долженствование в отношении других, оценочная установка). Среднестатистические показатели свидетельствуют о том, что процент выраженного наличия иррациональных установок по шкалам в группе специалистов по продажам больше, чем в группе менеджеров. Также следует отметить, что процент отсутствия иррациональных установок по всем шкалам у менеджеров больше.

3. Анализ результатов по опроснику временной перспективы показал, что у разных групп сотрудников возникают различные особенности временной перспективы. Разбор показателей временной перспективы в группе менеджеров и специалистов по продажам указывает на то, что негативная оценка своего прошлого у специалистов по продажам значительно выше, чем менеджеров. Данные результаты свидетельствуют, что специалисты по продажам слишком омрачают события прошлого, что скорее всего сказывается на их профессиональных достижениях и возможностях карьерного роста в текущем будущем. Дополнительным подтверждением этому служит тот факт, что по шкале «позитивное настоящее», у менеджеров показатели выше. В нашем исследовании по шкале временной ориентации «Будущее» показатели выше у менеджеров, что свидетельствует стремлению к достижению поставленных целей. Также эти результаты могут отражать более высокую мотивацию и об стратегическом планировании будущего в организации. Таким образом, в

результате исследования временной перспективы разных групп сотрудников фармацевтической компании можно сделать выводы, что обнаружены значимые различия в структурах временной перспективы менеджеров и специалистов по продажам, которые связаны с представлением жизни в настоящем, прошлом и будущем и что в некоторой степени предопределяет их успешность и профессиональный рост.

4. В процессе данного эмпирического исследования выявлены корреляционные связи в обеих группах между иррациональными установками и временной перспективой. В группе менеджеров, испытуемые показали высокую направленность на будущее, обладают высокой степенью рациональностью мышления, способны легко находить удовольствие и радость в настоящем, получать блага жизни. Мотивированы на самореализацию, успешность и профессиональное развитие. В группе испытуемых - специалистов по продажам, выявилась высокая направленность на негативное прошлое, они имеют достаточно высокую степень неприятия собственного прошлого, связанного с негативными чувствами, они менее ориентированы на будущее, на саморазвитие, проявляют низкую инициативность как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, предполагая, что все события в жизни подчинены судьбе.

Гипотеза исследования о том, что существует корреляционная связь между иррациональными установками и временной перспективой сотрудников фармкомпаний, подтвердилась.

Заключение

С целью выявления связи иррациональных установок личности и временной перспективой сотрудников фармкомпаний Аллерган нами было проведено эмпирическое исследование.

В результате исследования теоретической, психологической базы по теме иррациональных установок можно кратко резюмировать следующее, что иррациональными установками являются ошибочные когниции личности, которые выражаются в форме жестких «должен», «надо», «обязан» приводят к депрессии, ведут к негативным эмоциям, которые в свою очередь серьезно препятствуют осуществлению целей, в том числе и профессиональных. Эмпирические исследования иррациональных установок сотрудников Аллерган были проведены по методике Альберта Эллиса и выявили наличие иррациональных установок в группе менеджеров и в группе специалистов по продажам. Среднестатистические показатели исследования свидетельствуют о том, что процент выраженного наличия иррациональных установок по шкалам (катастрофизация, долженствования в отношении себя, долженствования в отношении других, оценочные установки) в группе специалистов по продажам больше, чем в группе менеджеров. Также следует отметить, что процент отсутствия иррациональных установок по всем шкалам у менеджеров больше, что позволяет сделать выводы о более гибком мышлении у менеджеров, позитивном настрое.

В настоящее время деятельность в организациях происходит в режиме многозадачности, сжатых сроках и инновационных технологий. Важным аспектом для успешной деятельности является временная перспектива личности, которая определяет реалистичное и позитивное отношение к своему прошлому, настоящему и будущему. Ориентация на временную перспективу будущего отражает направленность личности на построение долгосрочных планов и целей, и это способствует представлению в воображении отчетливого образа своего будущего и своей роли в нем. Негативное же отношение к своему прошлому находится в обратной взаимосвязи с ясностью представлений себя и своей роли. Эмпирические исследования временной перспективы сотрудников Аллерган были проведены по методике «Опросника временной перспективы» Ф.Зимбардо и

выявили у разных групп сотрудников различную структуру временной перспективы. Разбор показателей временной перспективы в группе менеджеров и специалистов по продажам указывает на то, что негативная оценка своего прошлого у специалистов по продажам значительно выше, чем менеджеров. Данные результаты свидетельствуют, что специалисты по продажам слишком омрачают события прошлого, что скорее всего сказывается на их профессиональных достижениях и возможностях карьерного роста в ближайшем будущем. Дополнительным подтверждением этому служит тот факт, что по шкале «позитивное настоящее», у менеджеров показатели выше. В нашем исследовании по шкале временной ориентации «Будущее» показатели выше у менеджеров, что свидетельствует стремлению к достижению поставленных целей. Также эти результаты могут отражать более высокую мотивацию и об стратегическом планировании будущего в организации. Таким образом, в результате исследования временной перспективы разных групп сотрудников фармацевтической компании можно сделать выводы, что обнаружены значимые различия в структурах временной перспективы менеджеров и специалистов по продажам, которые связаны с представлением жизни в настоящем, прошлом и будущем и что в некоторой степени предопределяет их успешность и профессиональный рост. Корреляционный анализ между иррациональными установками и временной перспективой сотрудников фармкомпаний Аллерган позволил установить, корреляционные связи в обеих группах между иррациональными установками и временной перспективой. В группе менеджеров, испытуемые показали высокую направленность на будущее, обладают высокой степенью рациональностью мышления, способны легко находить удовольствие и радость в настоящем, получать блага жизни. Мотивированы на самореализацию, успешность и профессиональное развитие. В группе испытуемых - специалистов по продажам, выявилась высокая направленность на негативное прошлое, они имеют достаточно высокую степень неприятия собственного прошлого, связанного с негативными

чувствами, они менее ориентированы будущее, на саморазвитие, проявляют низкую инициативность как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, предполагая, что все события в жизни подчинены судьбе.

Гипотеза исследования о том, что существует корреляционная связь между иррациональными установками и временной перспективы сотрудников фармкомпаний, подтвердилась.

Приложение А Тест Альберта Эллиса «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок»

Оцените каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к утверждению: А (полностью согласен); В (не уверен); С (полностью не согласен).

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: "Мне не следовало этого делать".
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.
4. Не существует ничего такого, чего я "не выношу".
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.

9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.
10. Мое чувство "собственной ценности" не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на "хороших" и "плохих".
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.

24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, - плохой человек.
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.

37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.
44. Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.

50. Важно учить детей тому, чтобы они были "хорошими мальчиками" и "хорошими девочками": прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.

Ключ к тесту А.Эллиса:

Проставляем за каждый ответ баллы

А - 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 3 балла

В - 2 балла

С - 3 балла кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 1 балл

Обработка результатов методики Эллиса.

Далее, суммируем ответы по каждой шкале:

Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Должествование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Должествование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Интерпретация, расшифровка к тесту Эллиса.

Шкала "катастрофизации" отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал "долженствования в отношении себя" и "долженствования в отношении других" указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

"Оценочная установка" показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы - оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

Расшифровка полученных результатов:

Менее 15 баллов - Ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам.

От 15 до 22 - Наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более - 22 Иррациональные установки отсутствуют.

Приложение В Шкала базовых убеждений, Р. Янов-Бульман

Бланк методики

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений.

1. Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей
2. Люди по природе своей недружелюбны и злы
3. Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая
4. Человек по натуре добр
5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое
6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем
7. Как правило, люди имеют то, что заслуживают
8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего
9. В мире больше добра, чем зла
10. Я вполне везучий человек
11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили
12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими
13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела
14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача
15. Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая
16. Если задуматься, то мне очень часто везет
17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной
18. Я о себе невысокого мнения
19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни

20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности
21. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен
22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий
23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий
24. В общем-то, жизнь – это лотерея
25. Мир прекрасен
26. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь
27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш
28. Я очень доволен тем, какой я человек
29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты
30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра
31. У меня есть причины стыдиться своего характера
32. Я удачливее, чем большинство людей

Для всех вопросов, кроме вопросов 2, 8, 12, 18, 31 баллы считать по схеме:

Совершенно не согласен -1 балл

Не согласен -2 балла

Скорее не согласен -3 балла

Скорее согласен – 4 балла

Согласен -5 баллов

Полностью согласен – 6 баллов

Для вопросов 2, 8, 12, 18, 31 баллы считать по схеме:

Совершенно не согласен – 6 баллов

Не согласен - 5 баллов

Скорее не согласен – 4 баллов

Скорее согласен – 3 баллов

Согласен -2 баллов

Полностью согласен – 1 баллов

Обработка результатов

К каждой из 8 шкал относится 4 утверждения (см. ключ). Значение по каждой из шкал определяется средним арифметическим баллом по соответствующим утверждениям. Для прямых утверждений это баллы, отмеченные респондентом, а для обратных (помеченных в "ключе" знаком минус) – реверсивные значения (противоположные отмеченным относительно середины шкалы, т.е. "1" соответствует "6", "2" – "5", "3" – "4" и так далее).

Первичные категории убеждений могут также оцениваться как 3 обобщённых направления отношений:

1. Общее отношение к благосклонности окружающего мира вычисляется как среднее арифметическое между ВВ и ВР (благосклонность мира и доброта людей).
2. Общее отношение к осмысленности мира, т.е. контролируемости и справедливости событий, вычисляется как среднее арифметическое между показателями J (справедливость мира), С (контролируемость мира) и R (случайность). Для получения показателя реверсивного R нужно суммировать баллы, обратные набранным по R относительно середины шкалы.

3. Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения вычисляется как среднее арифметическое между SW (ценность "Я"), SC (самоконтроль) и L (везение).

Ключ:

BW 5, 9, 25, 30

BP 2, 4, 12, 26

J 1, 7, 14, 19

C 11, 20, 22, 29

R 3, 6, 15, 24

SW 8, 18, 28, 31

SC 13, 17, 23, 27

L 10, 16, 21, 32

Приложение С Опросник временной перспективы Зимбардо (ZPTI)

Инструкция:

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно наиболее честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении вас?». Отметьте, используя предложенную шкалу (от 1 до 5 балла): 1 балл (совершенно неверно), 2 балла (неверно), 3 балла (нейтрально), 4 балл (верно), 5 балл (совершенно верно).

1. Я считаю, что ходить вместе со своими друзьями на вечеринки — это одно из самых больших удовольствий жизни.

2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток приятных воспоминаний.
3. Судьба определяет многое в моей жизни.
4. Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе.
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Если что-то не удастся сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом.
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая мою любимую музыку, я часто забываю про время.
13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера.
14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что я делаю.
15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена».
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем.

18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назначенные заранее встречи.
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, как если бы он был последним.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я выполняю свои обязательства, данные друзьям и начальству, вовремя.
22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, непытаясь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а)бы исправить.
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратю и что получу.
31. Риск помогает мне избежать скуки в жизни.
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.
33. Редко получается так, как я ожидал(а).
34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого).

35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если нужно думать о цели, последствиях и практических результатах.
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.
37. На самом деле невозможно планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.
40. Я выполняю план вовремя благодаря тому, что непрерывно делаю шаги вперед.
41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.
42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения.
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.
44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму.
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать.
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложная, я бы предпочел(ла) более простую жизнь, такую, как была в прошлом.
48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, нежели предсказуемы.
49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются.

50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это помогает мне продвинуться вперед.
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем сберечь их в целях обеспечения защиты завтрашнего дня.
53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа.
54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни.
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.
56. Всегда есть время, чтобы успеть доделать свою работу.

Подсчёт результатов:

Баллы за каждый ответ подсчитываются по следующей схеме:

1 = Совершенно не верно

2 = Скорее не верно

3 = Нейтрально

4 = Скорее верно

5 = Совершенно верно

Значения пунктов, отмеченных * необходимо «перевернуть», то есть 1=5, 4=2 и т.д

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора.

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10)

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15)

Фактор «будущее»: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (всего 13)

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9)

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9)

1) Негативное прошлое. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

2) Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

3) Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

4) Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

5) Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее

предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни/ К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб., 2010 – 299 с.
2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Ростов-на-Дону, 1998 (448 с.)
3. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 1997 (256 с.)
4. Аксенов Г.П. Причина времени. М.: Эдиториал УРСС, 2011. С. 6.
5. Аллахвердов В. М. Сознание как парадокс. СПб., 1999 (451 с.)
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1980 (246 с.)
7. Анастаси А. Психологическое тестирование. В 2 Т. (Т. 1) М., 1982 (318 с.)
8. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М., МГУ, 1979 (150 с.)
9. Асмолов А.Г., Ковальчук М.А. О соотношении понятия установки в общей и социальной психологии. // Социальная психология. Хрестоматия. / сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандритская. М., Аспект-Пресс, 2000, с. 393
10. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная психотерапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. – С.91.
11. Бжалава И.Т. Установка и поведение. М., Знание, 1968 (48 с.)
12. Болотова А.К. Психология организации времени [Текст]: Учебн. Пособие. - М.: Аспект Пресс, 2007.
13. Бударина Т.Н. Профессиональная роль медицинского представителя фармацевтической компании/Т.Н. Бударина. – [Электронный ресурс] //

Электронная библиотека диссертаций: официальный сайт – URL: <http://www.dissercat.com> – (дата обращения: 12.09.2015).

14. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. // Исследование мышления в 41 советской психологии. / под ред. Е.В. Шороховой, М., Наука, 1966, с. 236-277
15. Головаха, Е. И. Психологическое время личности/ Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев, 1984 – 207 с.
16. Заборина Л.Г. Применение методов математической статистики в психологических исследованиях (на примере базисных убеждений личности) // Математика и ее приложения в экономике, технике и образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции – Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2006.- 140 с. С.36-40.
17. Каган В.Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты тендерных установок у детей 3 — 7 лет. // Вопросы психологии, 2000, №2, с. 65 — 69
18. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Исследование типов базовых жизненных установок // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2009. Т. 68. № 4. С. 110119.
19. Ковалев В.И. Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека. [Текст] - Черновцы, 2001.
20. Ковпак Д.В., «Как избавиться от тревоги и страха». Практическое руководство психотерапевта. - СПб.: Наука и техника, 2007. - 240 с.
21. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М., 2008 – 294 с.
22. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М, 1993 (208 с.)
23. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. / Р.МакМаллин. СПб.: Речь, 2001. - 560с.
24. Найсер У. Познание и реальность. М.: Прогресс, 1981. – С. 89.

- 25.Надирашвили Ш. Понятие установки в общей и социальной психологии. Тбилиси, Мецниерба, 1974 (171 с.)
- 26.Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл. – 2006.– 608 с.
27. Падун М.А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс. – М., 2003.
28. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. - 2008. Т. 29. - № 4. - С. 98-106.
29. Пиаже Ж. Аффективное бессознательное и когнитивное бессознательное. // Вопросы психологии, 1996, №6, с. 125 — 132
30. Пильникова Е.Г., Особенности деятельности фармацевтических компаний производителей в современных условиях, 2016 Иркутский государственный университет, г. Иркутск
31. Серeda Е.И. Базисные убеждения личности как внутренний ресурс ее психологической безопасности // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. № 8. С. 66-70.
32. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А.В. Серый; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 272 с.
33. Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов. СПб., 1998 (460 с.)
34. Тарасов С.Г. Основы применения математических методов в психологии, (уч. пос.) СПб., 1998 (54 с.)
35. Типпинг Колин Радикальное Прощение: Освободи пространство для чуда / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 320 с.
36. Унадзе Д.Н., Общая психология / Пер. с грузинского Е.Чамахидзе. - СПб.: Изд-во Питер Принт; 2010. - 404 с.
37. Узнадзе Д.Н. Теория установки. М. — Воронеж, 1997 (448 с.)

38. Холмогорова А. Б. Отечественная психология мышления и когнитивная терапия // Консультативная психология и психотерапия. 2001. № 4. С. 172.
39. Чудновский В. Э. Актуальные проблемы психологии становления убеждений // Вопросы психологии. - № 3. - 1990. – С. 134.
40. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избранные труды / В.Э. Чудновский. - М.: Из-во Моск. психологосоциального ин-та: Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006.- 768 с.
41. Элиава Н.Л. Мыслительная деятельность и установка. // Исследование мышления в советской психологии, /под ред. Е.В. Шороховой, М., Наука, 1966, с. 278 — 319
42. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2009. - 272 с.
43. Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2009). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.) Positive Psychology in Practice (pp. 165-179). New Jersey: John Wiley & Sons.
44. Keough K.A., Zimbardo P.G. Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use //Basic and Applied Social Psychology. 2009. Vol. 21. No2.
45. Harber, K. D. Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective / K. D.Harber, P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Basic And Applied Social Psychology. – 2003 – Vol. 25 (3). – P. 255–264.